



## Técnicas para controlar el tiempo

### Quando estudiar

1. Tu plan debe incluir dos horas de estudios por cada hora de clase.
2. Estudia primero las materias más difíciles ó menos interesantes.
3. Evita sesiones de estudio maratónicas.
4. Sé consciente de tus mejores horas.

### Dónde estudiar

1. Procura no estar demasiado cómodo.
2. Utiliza la biblioteca

### Como controlar el resto del mundo

1. Procura concentrar tu atención
2. Sobre tus horas de estudio, llega a un acuerdo con tus compañeros y familiares.
3. Evita los ruidos ó distraen
4. Ten en cuenta que otros malgastan tu tiempo.
5. Deja el teléfono
6. Aprende a decir NO.

La Perseverancia es el DON de los que Triunfan

## ¿Qué son los Hábitos de estudios?

**ESTUDIO** = Proceso realizado por un estudiante mediante el cual tratamos de incorporar nuevos conocimientos a nuestro intelecto.

**HABITOS** = es cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente. Es una práctica o costumbre que realizas con frecuencia.

**HABITOS DE ESTUDIOS**= La repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales. El hábito de estudio es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender en los alumnos.

### REFERENCIAS

Fernández, D (2009). Hábitos y técnicas de estudio. Madrid: Editorial CEP, S.L.  
García, H (2000).



Recinto Universitario de Mayagüez

Preparado por: Maritza Figueroa Curet  
Phone: 787-832-4040 x. 3182, 3086, 2765  
E-mail: maritza.figueroa@ece.uprm.edu  
Verónica.Vázquez1@upr.edu  
Orientadoras académicas

Persevera en los Estudios

## Hábitos de estudios



Cada persona, en su existencia, puede tener dos actitudes: construir o plantar. Los constructores un día terminan aquello que estaban haciendo y entonces les invade el tedio. Los que plantan a veces sufren con las tempestades y las estaciones, pero el jardín jamás para de crecer.

Paulo Coelho

Ten fe cuando se cierren las puertas delante di

## ▶ ¿COMO ESTUDIAR?

1. **Subraya los capítulos** = Solo las ideas, los detalles y las definiciones.
2. **Esquematizar** = Supone saber analizar lo leído, y segundo saber sintetizar las ideas principales, de manera que sepas reconstruir lo leído. A su vez, te ayuda en la comprensión de los temas.
3. **Resumir** = El objetivo es informarte de manera rápida concreta los contenidos básicos en cuestión.
4. **Hacer cuadros sinóptico**= Consiste en realizar en un registro de doble entrada en donde relacionas y comparas concepto ó ideas.



### REFERENCIAS

Caños, J, Gallego, D & Alonso, C. (2000). Como estudiar en UNED. 3a ed, Madrid: Editorial: Dykinson, S.L.

## Lo que te puedes preguntar cuando parece imposible seguir adelante

- Pregúntate: ¿Cuál es aquella tarea que he de cumplir para alcanzar mi objetivo? ¿Cómo evitaré desperdiciar mi tiempo? Pregúntate: ¿Me estoy castigando? ¿Me pagaría un sueldo por el trabajo que estoy haciendo? ¿Podré terminar una tarea más?

### 5 sugerencias para programar el tiempo

1. Haz un horario de tu tiempo fijo
2. Incluye tiempo para los mensajes
3. Dedicar tiempo a las cosas que te divierten
4. Imponte metas realistas
5. Procura dar suficiente flexibilidad a tu horario.

### Reflexiona

1. ¿Cuántos horas a la semana le dedicas a los estudios?
2. ¿Cuánto tiempo estudias?
3. ¿En qué lugar estudias?
4. ¿A qué hora estudias?
5. ¿Qué te molesta o distraes cuando estudias?
6. ¿Qué te gustaría tener para mejorar en tus estudios? ¿Qué te gustaría para mejorar tus estudios?

### REFERENCIAS

Ellis, D (1993). Como llegar master en los estudios. 5a ed, Houghton Mifflin, Co.

## COMO EVITAR LA ANSIEDAD EN LOS ESTUDIOS Y QUE HACER EL DIA DEL EXAMEN

- Organízate
- Practica algún ejercicio de respiración
- Duerme mínimo 6 horas
- Empieza el día con un ligero desayuno evitando el café.
- Trata de hacer algo relajante la hora anterior al examen.
- No te llenes de conceptos a la última hora.
- Planea llegar temprano a tu examen.
- Evita compañeros que te inquieten y te pongan nervioso. Si el estar esperando que llegue la hora del examen te empieza a causar ansiedad, distráete leyendo el periódico o alguna revista.
- Distribuir y controlar el tiempo.
- Antes de empezar a contestar el examen conviene leerlo todo y responder primero las preguntas que conozcan la con-

### REFERENCIAS

<http://www.jennydemalaga.es/muy-interesante/consejos-para-evitar-la-ansiedad-ante-los-examenes/>

El único hombre educado es aquel que ha aprendido a aprender; el hombre que ha sabido adaptarse a los cambios; que ha llegado a darse cuenta de que ningún conocimiento es seguro y comprende que solamente el proceso de saber buscar este conocimiento le dará seguridad. Carl Rogers